

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal bukanlah salah satu olahraga yang menjadi favorit tontonan bagi masyarakat ataupun olahraga yang diminati para masyarakat umum, tetapi dalam perkembangannya futsal menjadi trend dan hobi bagi para penggemar permainan bola kaki. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "Futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, football dan sala (Prakoso dkk., 2013).

Menurut Schuster (2016), Upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal, faktor kondisi fisik menjadi sangat penting. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga untuk mendukung pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih maupun bertanding. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam peningkatan prestasi pada atlet, bahkan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda.

Permainan olahraga futsal, passing merupakan teknik yang begitu dominan dilakukan oleh setiap pemain. Passing merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain dengan baik. Untuk mendapatkan passing yang keras, tepat dan akurat dilakukan pembelajaran teknik yang baik dengan *continue* dan memerlukan kekuatan otot tungkai. Karena tanpa memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, passing yang dilakukan akan berjalan dengan lambat yang berakibat bola diambil oleh pemain lawan (Prakoso dkk., 2013).

Menurut Royana (2017), Komponen-komponen kondisi fisik sebagai satu kesatuan dari komponen yang tidak bisa dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya. Bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan otot (*muscular power*), kelenturan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Pada permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai dan kelincahan.

Menurut Rahman dan Sugiarto (2015), dalam permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan adalah kecepatan. Karena seorang pemain futsal harus mempunyai kecepatan yang baik agar dapat bertahan dan melakukan serangan balik yang lebih cepat dan efisien. Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan kecepatan yang paling cepat. Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktivitas. Contoh latihan yang dapat

diberikan untuk meningkatkan kecepatan berlari pada pemain futsal adalah *wall drill* dan *ladder drill*.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan di Akademi Futsal Solo didapatkan 20 responden dari usia 16-17 tahun bahwa dari segi kecepatan berlari para pemain futsal masih di bawah rata-rata performa atlet dengan total latihan seminggu sekali dan lama latihan 2-4 jam perminggu. Berdasarkan paparan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Latihan *Wall Drill* dan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Pada Pemain Futsal Di “Akademi Futsal Solo”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Pemberian Latihan *Wall Drill* dan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Pada Pemain Futsal Di Akademi Futsal Solo.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya Pengaruh Pemberian Latihan *Wall Drill* dan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Pada Pemain Futsal Di Akademi Futsal Solo.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui manfaat Pengaruh Pemberian Latihan *Wall Drill* dan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Pada Pemain Futsal Di Akademi Futsal Solo.
- b) Menganalisa Pengaruh Pemberian Latihan *Wall Drill* dan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Pada Pemain Futsal Di Akademi Futsal Solo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Mendukung teori-teori yang sudah ada sebelumnya berkaitan dengan latihan *Wall Drill* dan *Ladder Drill* dengan kecepatan berlari terutama pada pemain futsal.

2. Manfaat Praktis

- a) Diharapkan dari penelitian ini, dapat dimanfaatkan sebagai masukan pemikiran mengenai Pengaruhnya Pemberian Latihan *Wall Drill* dan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Pada Pemain Futsal.
- b) Bagi peneliti dapat menumbuhkan pengetahuan dan memperluas wawasan berdasarkan pengalaman yang didapatkan di lapangan.